

3. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие в соавторстве со Смирновым В.М.

4. Васягина Н.В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

5. Жильцова А. И., Грачева Н. В. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

Гарипова А. З., Юнусова Г. И.

*Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета*

albina_garipov@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Аннотация: В данной статье рассматривается роль семьи в физическом развитии ребенка.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, семья, закаливание, режим дня.

В последнее время огромное внимание уделяется проблемам обучения ребенка в семье. Различные книги, журналы, радио и телевидение предоставляют родителям советы о том, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физическая активность оказывают существенное воздействие на стабильный рост и на развитие ребенка, на формирование организма, а если занятия проводятся на улице, то это способствует закаливанию организма. Правильно построенная физическая нагрузка содействует развитию инициативности, вниманию, сосредоточенности, находчивости и выносливости. Уместное развитие основной двигательной активности так же важно, как и уместное умственное развитие, например, развитие речи ребенка.

Всестороннее развитие ребенка, подготовка его к жизни – это главные задачи, которые решают как социум, так и семья. Семья устанавливает отношение детей к физической активности, прививают им интерес к спорту.

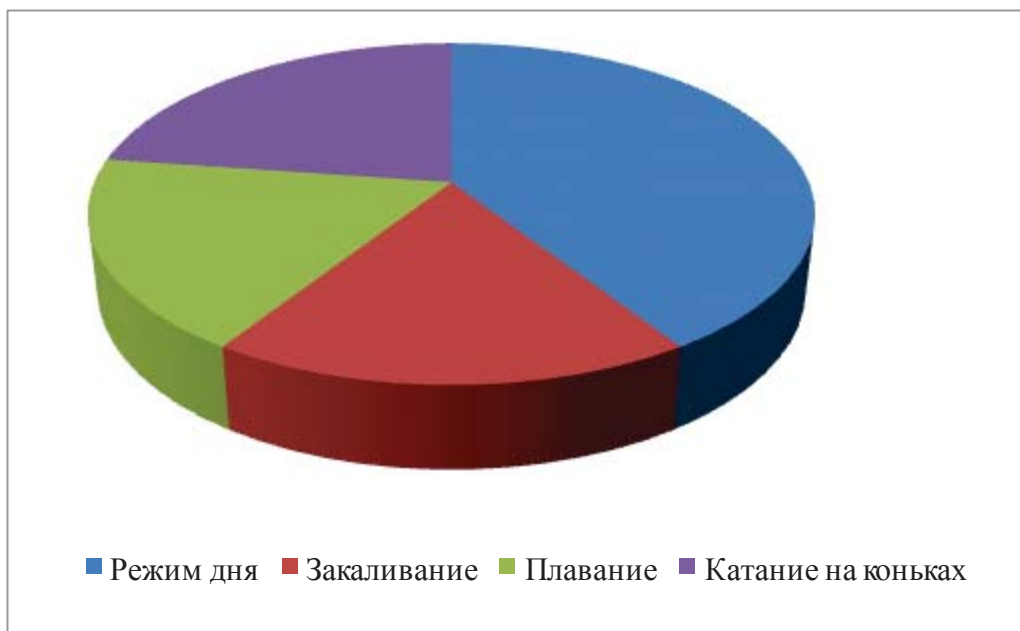
В качестве средств физического воспитания в семье можно выделить такие, как закаливание, режим дня, плавание и катание на коньках.

Закаливание – это совокупность оздоровительных действий, которая направлена на реализацию устойчивости, защиты организма от вредных для здоровья метеорологических и других факторов. Эта устойчивость

достигается только в том случае, когда систематические тренировки постоянно совершенствуются. В России закаливание было массовым занятием. Примером этого служат деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Следующим, является режим дня. Этот распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. В случае если не нормализовано правильное чередование различных видов деятельности, если длительность ночного сна значительно мала, если для отдыха отведено не достаточное количество времени – все это приводит к быстрому истощению нервной системы. Итог – снижение работоспособности ребенка. Вот почему семья, как и школа, должна обратить внимание на организацию времени бодрствования и сна.

Плавание благотворно воздействует на весь организм человека. При нахождении в воде тело человека располагается в горизонтальном состоянии, тем самым позвоночник избавляется от нагрузки, создаются условия для формирования правильной осанки. Пребывание в воде закаливает как организм, так и тело, совершенствует терморегуляцию, повышает его устойчивость к холоду, к изменениям температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, увеличивается работоспособность, сопротивляемость его к различным простудным заболеваниям.



Катание на коньках относится к такому уникальному виду двигательной активности, который одновременно является и спортом, и прекрасным отдыхом. При катании на коньках происходит повторение тех или иных движений, непрерывное чередование напряжения и расслабления мышц ног, что положительно влияет на укрепление стопы. Происходит увеличение устойчивости вестибулярного аппарата,

улучшение чувства равновесия, точное распределение мышечного напряжения.

С целью выявить наиболее эффективное и востребованное, из выше представленных, средство физического воспитания был проведен опрос на тему: «Какому средству физического воспитания вы отдаете предпочтения в своей семье?» В нем принимали участие 18 семейных пар. Проведенный опрос показал следующие результаты:

Согласно результатам данного опроса большинство родителей, а это 41% , для физического воспитания своих детей используют режим дня, это обуславливается тем, что организм привыкает к повторяющемуся ритму, становится послушным. Благодаря соблюдению режима дня можно почувствовать себя легче и намного реже иметь проблемы со здоровьем. Следующие 23% родителей выбирают катание на коньках, как активный вид спорта и отдыха. И две оставшиеся категории, которые составляют 18%, для своих детей предпочитают закаливание и плавание, основываясь тем, что и то, и другое, укрепляет иммунитет и оберегает организм от различных болезней.

Таким образом, физическое воспитание в семье развивает осознание необходимости физической активности в жизни ребенка, формирует основные физические навыки, прививает навыки здорового образа жизни.

Использованные источники:

1. Вавилова Е. Н. «Укрепление здоровья детей» // Москва, Просвещение, 1986.
2. Виноградова Н.Ф. «Воспитателю о работе с семьей» // Москва. Просвещение
3. Михайлов В. , Палько А. «Выбираем здоровье!» // Москва, Молодая гвардия

Гарипова А.З; Гущина Л.Е.

*Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета, albina_garipov@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: В настоящей работе рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: мотивация, здоровье студентов, физическая культура, спорт

На сегодняшний день проблема здорового образа жизни становится все более актуальной, исходя из современных статистик, следует сделать вывод, что здоровье современной молодежи резко